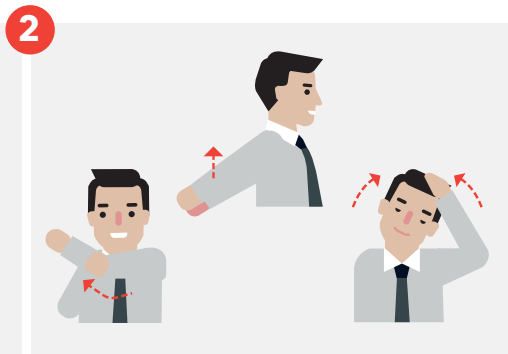


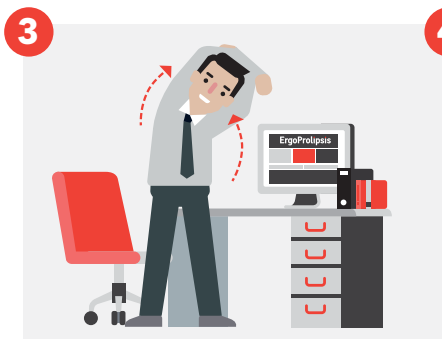
ΕΥΚΟΛΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

Ανά 2 συνεχόμενες ώρες μπροστά σε Η/Υ
κάντε ολιγόλεπτο διάλειμμα και
ακολουθήστε τις παρακάτω συμβουλές:



Ξεκουράστε το βλέμμα σας κάθε
20 λεπτά κοιτάζοντας ένα μακρινό
αντικείμενο για 20 δευτερόλεπτα.

10 - 15 δευτερόλεπτα για κάθε πλευρά.



8 - 10 δευτερόλεπτα
για κάθε πλευρά.

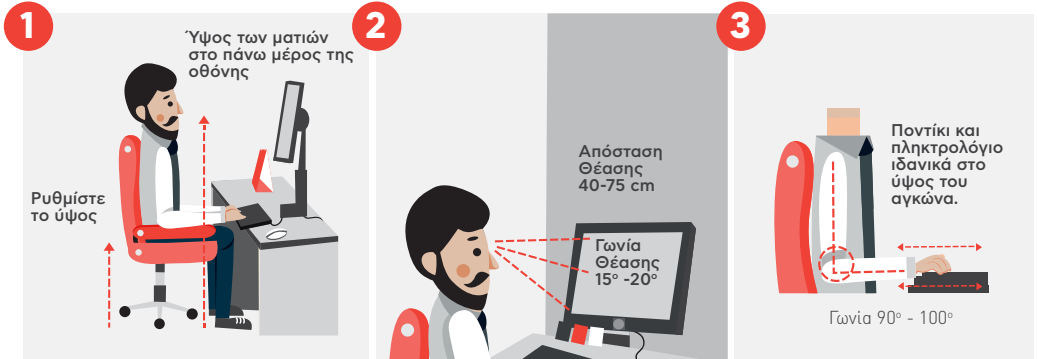


8 - 10
δευτερόλεπτα για
κάθε πλευρά.



10 - 15
δευτερόλεπτα
για κάθε πόδι.

6 ΑΠΛΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΤΟΥ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ ΓΡΑΦΕΙΟΥ



Δημιουργήστε ένα άνετο και φιλικό περιβάλλον εργασίας.

Κεντράρετε την οθόνη σε απόσταση τέτοια ώστε να την φτάνετε με το χέρι σας.

Ευθυγραμμίστε τους αγκώνες σας με το γραφείο.



Πόδια ακουμπισμένα στο πάτωμα ή χρήση υποποδίου.

Εξασφαλίστε ελεύθερο χώρο στο γραφείο σας για το ποντίκι.

Κάντε ολιγόλεπτο διάλειμμα για ασκήσεις.